

Prevenção de LMERT - Lesões músculo – esqueléticas relacionadas com o trabalho

**Qual das duas posturas de trabalho, de pé ou sentado, é a mais exigente ?**

A mais exigente é a postura de pé visto implicar, à partida, uma maior utilização de força muscular, isto é, uma maior sobrecarga sobre os músculos dos membros inferiores. A postura de sentado também acarreta condições desfavoráveis.

**O que são as lesões músculo-esqueléticas (LME) ?**

É o conjunto de doenças, com carácter cumulativo, causadas ou agravadas pela actividade profissional e resultantes da exposição repetida a posturas e esforços intensos, ao longo de um período de tempo prolongado, podendo afectar os sistemas muscular, esquelético e circulatório.

**Os movimentos repetitivos afectam o surgimento das LME ?**

**Sim**, visto exigirem maior esforço muscular para o processamento da mesma carga. Contribuem para o desgaste das articulações e para a fadiga e sobrecarga muscular.

**As posturas prolongadas afectam o surgimento das LME ?**

**Sim**, afectam o surgimento das LME na medida em que introduzem perturbações ao nível do sistema circulatório, contribuem para o desgaste das articulações e para a ocorrência de fadiga e sobrecarga muscular.

**Os esforços excessivos afectam o surgimento das LME ?** **Sim**, em particular quando envolvem movimentos de flexão, torção e rotação, contribuem para o surgimento das LME, na medida em que promovem uma intensa solicitação dos segmentos corporais.

**Quais os efeitos na saúde resultantes da adopção de posturas de trabalho ?**

- **Lesões músculo-esqueléticas dos membros superiores, pescoço e ombros:** síndrome cervical, tendinites, etc.
- **Lesões músculo-esqueléticas específicas das mãos, pulsos, braço e cotovelo:** tendinites, síndrome do túnel cárpico, epicondilite; etc.
- **Lesões músculo-esqueléticas dos membros inferiores:** bursite, entorses; etc.
- **Lesões na coluna vertebral:** cervicalgias, lombalgias, dorsalgias, hérnia discal, dor ciática, etc.

**O que deve fazer para garantir boas práticas ?**

O empregador deve implementar um conjunto de **medidas preventivas** e de **boas práticas** para prevenir os efeitos nocivos sobre a saúde decorrentes da adopção de posturas de trabalho incorrectas.